

OFERTA ACTIVITATS ESPORTIVES ADULTS

PILATES (sistema d'exercicis centrat en la millora de la flexibilitat i força per a tot el cos sense incrementar el volum)

10:30 A 11:30 H DIVENDRES en la piscina coberta

20:15 A 21:15 H DIMARTS I DIJOUS en la piscina coberta

14:30 A 15:30 H DILLUNS I DIVENDRES en la piscina coberta

15:30 A 16:30 H DIMARTS I DIVENDRES en el pavelló municipal

GAP / ZUMBA (conjunt d'exercicis dedicat a fer fort tres zones del cos “gluteos, abdominales y piernas”)

15:30 A 16:30 H DIMARTS I DIJOUS en la piscina coberta

19:15 A 20:15 H DIMARTS I DIJOUS en la piscina coberta



CROSSFIT (es un programa d'entrenament que treballes moltes qualitats físiques (força, flexibilitat, resistència,...) amb la realització de exercicis funcionals on es realitzen entrenaments d'alta intensitat i poca duració.

09:30 A 10:30 H DILLUNS en la piscina coberta

19.30 A 20:30 H DILLUNS I DIMECRES en la piscina coberta



BODYPUMP (activitat grupal en la que treballen la tonificació dels músculs al ritme de la música)

09:30 A 10:30 H DIMECRES en la piscina coberta

15:30 A 16:30 H DILLUNS I DIVENDRES en la piscina coberta

20:30 H A 21:30 H DILLUNS I DIMECRES en la piscina coberta



Per apuntar-te passa per la segon planta del ajuntament a la regidoria d'esports o per la piscina coberta

Vine a gaudir de l'esport a Pego



AJUNTAMENT DE PEGO
Regidoria D'esports

OFERTA ACTIVITATS ESPORTIVES ADULTS

PILATES (sistema d'exercicis centrat en la millora de la flexibilitat i força per a tot el cos sense incrementar el volum)

10:30 A 11:30 H DIVENDRES en la piscina coberta

20:15 A 21:15 H DIMARTS I DIJOUS en la piscina coberta

14:30 A 15:30 H DILLUNS I DIVENDRES en la piscina coberta

15:30 A 16:30 H DIMARTS I DIVENDRES en el pavelló municipal

GAP / ZUMBA (conjunt d'exercicis dedicat a fer fort tres zones del cos “gluteos, abdominales y piernas”)

15:30 A 16:30 H DIMARTS I DIJOUS en la piscina coberta

19:15 A 20:15 H DIMARTS I DIJOUS en la piscina coberta



CROSSFIT (es un programa d'entrenament que treballes moltes qualitats físiques (força, flexibilitat, resistència,...) amb la realització de exercicis funcionals on es realitzen entrenaments d'alta intensitat i poca duració.

09:30 A 10:30 H DILLUNS en la piscina coberta

19.30 A 20:30 H DILLUNS I DIMECRES en la piscina coberta



BODYPUMP (activitat grupal en la que treballen la tonificació dels músculs al ritme de la música)

09:30 A 10:30 H DIMECRES en la piscina coberta

15:30 A 16:30 H DILLUNS I DIVENDRES en la piscina coberta

20:30 H A 21:30 H DILLUNS I DIMECRES en la piscina coberta



Per apuntar-te passa per la segon planta del ajuntament a la regidoria d'esports o per la piscina coberta

Vine a gaudir de l'esport a Pego



AJUNTAMENT DE PEGO
Regidoria D'esports